



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

株式会社ロッテ  
2023年4月5日(水)

## イベントレポート

# “サッカー”における「噛むこと」の重要性をスポーツデンティストが解説 川崎フロンターレU-18に 口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定を実施 噛むチカラが強いGK濱崎さん「集中力が高まるガムを活用していきたい」

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、スポーツにおける「噛むこと」の価値を発信する「噛むスボプロジェクト」の一環として、Jリーグ川崎フロンターレの育成組織であるアカデミーU-18の選手へサッカーに重要な「噛むこと」の啓発を目的とした取り組みを1月28日（土）に、川崎フロンターレ事務所（神奈川県川崎市）にて実施いたしました。当日は、東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の武田友孝客員教授を招聘し、選手、関係者にスポーツにおける「噛むこと」の大切さを説く口腔健康セミナー及び選手の咬合力と左右バランスを測る、噛むチカラ測定を実施。また、選手には噛むトレーニングツールとして、個々の咬合力、嗜好を考慮し、3種の硬さの中からソフトタイプの専用トレーニングガムを提供いたしました。



噛むチカラ測定の様子  
東京歯科大学・武田 友孝客員教授（左）、岡崎 真太郎さん（右）



川崎フロンターレアカデミー専用トレーニングガムを手にする  
濱崎 知康さん（左）、江原 叡志さん（右）

## スポーツパフォーマンスの向上や怪我の予防に重要な「噛むこと」 口腔健康セミナー開催「筋トレや自主練、勉強にも集中力が高まるガムを活用していきたい」と実感

最初に、ロッテ 中央研究所 噛むこと研究部の研究員より「当社は様々なスポーツのアスリートにガムを提供し、「噛むこと」を通じてサポートを行っています。「噛むこと」の価値を広く知って頂くことで自身のパフォーマンス発揮に役立てて頂きたい」との話がありました。

そして、東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の武田友孝客員教授による口腔健康セミナーを開催。「噛むこと」とスポーツパフォーマンスにおける関係や怪我の予防にも「噛むこと」が重要であること、普段の食事においてもよく噛んで食べることのメリット、その他口腔健康が運動能力と密接に関わっていることについての講義がありました。選手たちもみな真剣な眼差しで武田客員教授からのお話を聞いていました。セミナーを受けてGKの濱崎さんは、「個人で筋トレや自主練をする時、あとは集中力が高まると聞いたので、勉強をする時にもこれからはガムを活用していきたいと思っています」と話しました。





社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
【シャルロッテ】

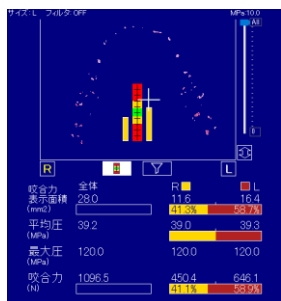
川崎フロンターレU-18選手、「左右の噛むバランスが良い」と客員教授から評価！  
突出した咬合力をたたき出したGK濱崎さん、「しっかりと“噛む”ということについて意識していきたい」

選手の噛むチカラ測定では、デンタルプレスケールⅡという器具を使用し、選手の咬合力と左右バランスを測定。今回はGK・DF・MF・FWとポジション別に代表1名ずつ測定。武田客員教授からは、「左右の噛むバランスは良い選手が多い様でした。噛むチカラは個人差がありましたが、少しチカラが弱い選手もいました。普段の食事でも硬めのものをしっかり噛んで、またガムを噛んで鍛えていくと良いのでは。また、左右差がある選手は弱い方で多く噛んで」とアドバイスがありました。また、咬合力の測定結果では他と秀でる数値を出したGKの濱崎さんは、「そこまで自分の噛む力が強いとは思っていなかったので、講師の方から強いと言っただけで素直に嬉しかった。これからは、しっかりと「噛む」ということについて意識しながら、日々のトレーニングや生活を送っていきたい」とコメントしました。

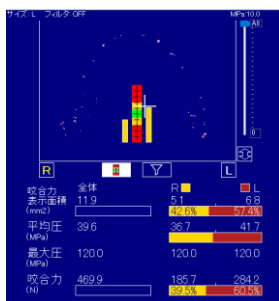


噛むチカラ測定をする濱崎 知康さん

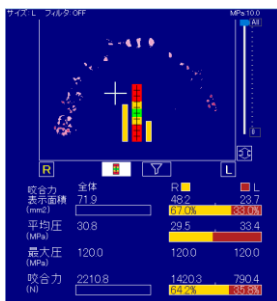
【噛むチカラ測定結果】 ①：咬合力【単位：N（ニュートン）】、②：咬合力左右差



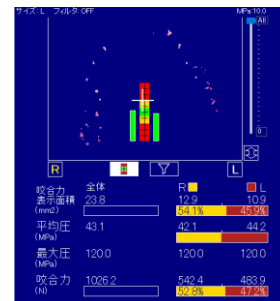
選手Aさん 測定結果  
①：1096.5N  
②：左58.9%、右41.1%



選手Bさん 測定結果  
①：469.9N  
②：左60.5%、右39.5%



選手Cさん 測定結果  
①：2210.8N  
②：左35.8%、右64.2%



選手Dさん 測定結果  
①：1026.2N  
②：左47.2%、右52.8%

U-18長橋康弘監督「ボディコンタクト時やボールを蹴る時に噛むチカラが重要！今後もガムトレを推奨」  
U-18選手「専用のトレーニングガムで噛むチカラを鍛えたい」と意気込みを語る！

セミナーを受け、U-18の長橋康弘監督から「球際や空中戦などの身体がぶつかり合う場面や、スプリント、ボールを蹴る時などに噛むチカラが重要だと考えられます。今回のセミナーを機に、選手には練習の行き帰りや遠征の移動中にガムを噛むことを推奨していこうと考えています」とのコメントをいただきました。

トップアスリートチームの中には、スポーツパフォーマンス向上のためにガムを取り入れているチームもあり、ユースの選手にも日常生活において継続的に「噛むこと」を取り入れていただければと思います。ロッテより川崎フロンターレアカデミー専用のトレーニングガムを提供しました。チームロゴをあしらったオリジナルのガムを手にしたアカデミー生たちは「早速このガムを噛んでトレーニングをします」と嬉しそうに話していました。

最後に川崎フロンターレ登里享平選手からアカデミー生に向けて激励のメッセージ動画を上映。みなさん真剣な眼差しで画面に集中していました。

登里選手は、昨年自分専用のオリジナルガムを作ってもらい、トレーニングの時に噛んでいることを紹介し「普段のトレーニングから「噛むこと」を意識して、それぞれのパフォーマンス向上の為、ガムを噛んで欲しい」とコメントしていました。



川崎フロンターレアカデミー専用トレーニングガム



©KAWASAKI FRONTALE



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

## 川崎フロンターレアカデミー

Jリーグ川崎フロンターレの育成組織であるアカデミーです。元トップチーム所属の選手をはじめ、経験豊富なスタッフ陣により運営され、トップチームから引き継がれた高度な知識とスキルを、日々若い世代へ伝えています。2022年開催のサッカーW杯で活躍した板倉滉選手や三苫薫選手、田中碧選手などの日本代表選手を輩出しています。

## 【参考情報】

スポーツにおける「噛むこと」の価値を発信する「噛むスポプロジェクト」の一環として、東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の武田友孝客員教授監修のもと、スポーツチームやアスリートに①～③を実施。

### ①口腔健康セミナー

- ・口腔健康の知識習得
- ・咀嚼（噛むこと）のさまざまな効果・知見についての講義

### ②噛むチカラ測定

- ・咬合力（噛むチカラ）【単位：N（ニュートン）】の測定
- ・左右バランスの測定

### ③トレーニングガム（下記参照）

- ・噛むチカラをトレーニングするツールとして、長く噛み続けることができるガムを推奨
- ※噛合バランスが左右50：50になることが理想のバランス
- 噛合バランスに応じて、左右いずれかに比重をかけてガムを噛むことを指導

## ●アスリート専用 トレーニングガム

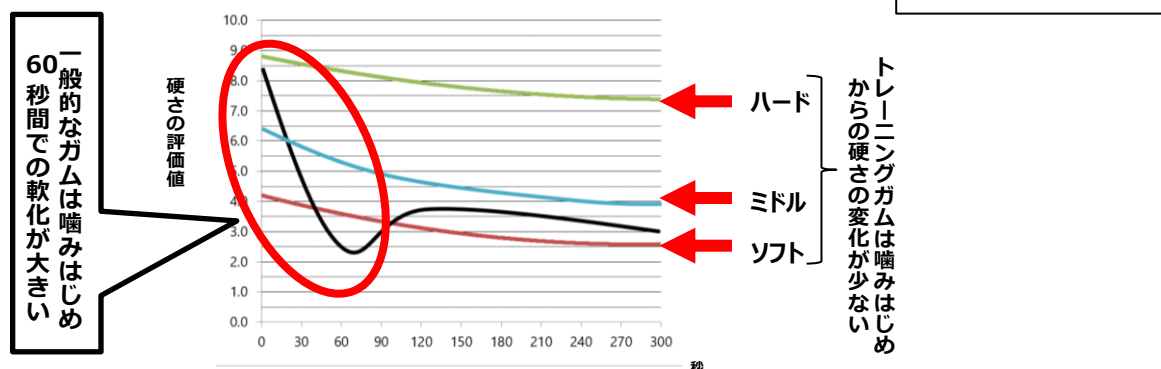
一般的なガムは、噛んでいくにつれて、硬さが大きく変化するのに比べ、

**アスリート専用トレーニングガムは、噛みはじめからの硬さの変化が少ない特別な設計**となっています。

噛んでいる間中、しっかりとした噛み応えが続くことで、噛むことのトレーニングに適しています。

また、アスリートの嗜好に合わせた硬さのガムを提供するために、ソフト・ミドル・ハードの

3段階の硬さのラインナップを準備、今回はソフトを提供しました。



20段階（0.5刻み）の食感（硬さ）の評価を専門パネル\*1を用いて、80回/1分間のペースで計5分間ガム咀嚼し、6秒ごとに硬さを評価するTI法\*2で評価を行った。

\*1 ガム官能評価パネルとして訓練した男女7名

\*2 経時的な強度変化を評価する官能評価手法





社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

## スポーツデンティスト 武田 友孝客員教授（たけだともたか）



### ●所属

- ・東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室 客員教授（歯学博士）
- ・日本オリンピック委員会 強化スタッフ（医・科学）バレーボール競技、レスリング競技
- ・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト
- ・日本スポーツ歯科医学会認定医
- ・日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医
- ・関東ラグビーフットボール協会登録者障害見舞金審査委員会委

### ●主な所属学会

- 日本スポーツ歯科医学会、日本臨床スポーツ医学会
- 日本補綴歯科学会、Academy for Sports Dentistry

## 「噛むスポプロジェクト」について

「噛むスポプロジェクト」は、ロッテが「噛むこと」の必要性や「噛むこと」がもたらす意外なチカラを通じて社会に貢献したいという想いのもと、これまで培ってきた知見や研究を活かし、プロアスリートから子どもたちまで多くのスポーツを頑張る人のパフォーマンスを噛むことを通じてサポートするプロジェクトです。「研究」「情報発信」「噛む力測定」「ガム提供」など様々な活動によって噛むことの重要性を普及してまいります。スポーツにおける「噛むこと」の重要性など、スポーツと「噛むこと」の関係性に関する情報発信を行い、日常から「噛むこと」やガムトレを取り入れていただくことで、一人でも多くの方のスポーツにおけるパフォーマンス向上を目指し、「噛むこと」によるサポートを注力しています。



### ▼実施チーム、アスリート、団体一覧

千葉ロッテマリーンズ／川崎フロンターレ／レッドイーグルス北海道／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ゴルフ（高柳直人プロ・西脇まあくプロ・中嶋常幸プロ・トミーアカデミー）／スキー／eベースボール千葉ロッテマリーンズ／日本スポーツ協会／NSGグループ等

### 「噛むこと研究部」とは

「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、「噛むこと」を通じて世の中に貢献したい、最適な“噛む”を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、様々なスポーツチームやアスリートに向けて、「噛むこと」についてのサポートをしています。詳しくは：<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>